

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN RELIGIOSITÄT UND PSYCHISCHER GESUNDHEIT – IMPLIKATION FÜR DIE ARBEIT MIT (CHRISTLICHEN) SCHULEN

Autoren: Roland Bernhard (KPH Wien/NÖ), Peter Stippl (Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie)

KURZZUSAMMENFASSUNG

Im September 2024 wurde dieses Working Paper veröffentlicht:

Bernhard, R., & Stippl, P. (2024). Religiosität, Resilienz und psychische Gesundheit: Warum christliche Schulen eine Ressource mehr haben. *Research to Practice Working Papers*, 1(24).

Die Publikation ist über den folgenden Link zugänglich:

<https://drive.google.com/file/d/1ljYhku7--7eKNU-Of8V86u4nzQxG8jsR/view>

Die **psychische Gesundheit** von Kindern und Jugendlichen in Österreich hat sich in den letzten Jahren deutlich **verschlechtert**, wie [aktuelle Studien](#) belegen. Suizide und Suizidgedanken nehmen drastisch zu. In dieser herausfordernden Zeit zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien **die besondere Bedeutung von Religiosität in christlichen Schulen als Ressource für mentale Gesundheit**: Es gibt über 5.000 Studien, die den Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit empirisch untersucht haben.

In der Publikation werden diesbezüglich wichtige Ergebnisse aus diesen Studien zusammengefasst.

ERGEBNISSE

Die veröffentlichten Studien – die meisten davon sind in christlichen Kontexten entstanden – zeigen, dass Glaube und die aktive Religionsausübung eine wertvolle Stütze für die mentale Gesundheit von Menschen darstellen kann.

Die Wissenschaft zeigt, dass religiöse Praktiken das **Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und die Resilienz stärken** können. Menschen, die regelmäßig einen Gottesdienst besuchen oder beten, neigen **weniger zu Depressionen, Angstzuständen und Substanzmissbrauch**:

→ Unter Jugendlichen ist Religiosität mit einer Tendenz verbunden, eine Reihe von **antisozialen Aktivitäten zu vermeiden**, darunter Drogenkonsum, Drogenhandel und andere illegale Aktivitäten (Johnson, Larson, Li, & Jang, 2000).

→ Gläubige Kinder und Jugendliche, die öfter einen Gottesdienst besuchen, zeigen eine größere **emotionale Selbstregulation, weniger aggressives Verhalten**, geringere Wahrscheinlichkeit des Konsums illegaler Drogen und Alkohol und haben bessere schulische Leistungen (Donahue & Benson, 1995; Maton & Wells, 1995; Stevenson, 1997).

→ Der Besuch von Gottesdiensten steht mit einem **reduzierten Gebrauch von Kokain und Alkohol** bei vulnerablen Gruppen in einem Zusammenhang (Richard et al., 2000).

→ Die Teilnahme an religiösen Aktivitäten ist ein starker Prädiktor für **Altruismus, Freiwilligenarbeit und Philanthropie** (Hodgkinson et al., 1990; Mattis et al., 2000; Regnerus et al., 1998; Smith et al., 1999).

→ Religiosität hat signifikant **positive Auswirkungen auf das Familienleben**, einschließlich geringerer ehelicher Konflikte und größerer gegenseitiger Unterstützung (Brody, Stoneman, Flor, & McCrary, 1994).

Literaturangaben zu den zitierten Studien finden sich in der oben verlinkten Publikation.

Die **Positive Psychologie** unterstreicht die Rolle der Religiosität bei der Förderung von Charakterstärken und einer ausgewogenen Persönlichkeit und hat daher auch Spiritualität als ein zentrales Forschungsthema etabliert. Die Fähigkeit zur Sinnfindung, die Gemeinschaftsbildung, das Gebet bzw. der Gottesdienstbesuch im Zusammenhang mit Religiosität werden in der Literatur in diesem Zusammenhang als förderlich hervorgehoben.

Die Publikation ermutigt christliche Schulen, die **Ressource der Religiosität bewusst und behutsam, aber dennoch mutig in die Bildungsarbeit einzubinden**. Gerade in Zeiten wachsender psychischer Belastungen können christliche Werte dabei helfen, die Resilienz der Lernenden zu fördern und ihnen Wege zu emotionaler Stabilität und seelischem Wohlbefinden aufzuzeigen.

In einem einleitenden Vorwort zur Publikation betont der langjährige Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie Peter Stippl die **Bedeutung von Religiosität für die psychische Bewältigung von Lebenskrisen**. Gläubige Menschen nutzen ihre spirituellen Erfahrungen, um Herausforderungen zu meistern und eine höhere Resilienz zu entwickeln – daher gibt es in christlichen Schulen “eine Ressource mehr” zur Förderung von psychischer Gesundheit und es sei ihm zufolge gut, wenn diese Ressource auch gehoben wird.

SCHLUSSFOLGERUNGEN FÜR DIE PRAXIS

Empfehlungen für christliche Schulen oder Schulen, in denen es christlichen Religionsunterricht gibt

Der Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit ist in der öffentlichen Wahrnehmung wenig bekannt, während Religionen oft mit unwissenschaftlichen Vorurteilen

belastet sind. Diese Vorurteile speisen sich teilweise aus überholten Geschichtsmythen und durch verzerrte Darstellungen religiöser Traditionen und Praktiken, die nicht auf fundierter Forschung basieren. Schulen könnten eine wichtige Rolle dabei spielen, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die positiven Effekte von Religiosität auf die psychische Gesundheit zu vermitteln. Dies würde dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und die potenzielle Rolle von Religiosität als Ressource für Resilienz und Wohlbefinden aufzuzeigen.

Unter Wahrung der individuellen Freiheit der Schülerinnen und Schüler könnten Schulen **Angebote schaffen, die spirituelle Erfahrungen** ermöglichen. Beispiele für solche Angebote sind:

- Praktizierte Nächstenliebe: gemeinschaftliche Projekte, um bedürftigen Menschen Hilfestellungen zu leisten.
- Messen und Liturgien: Regelmäßige Gottesdienste oder besondere Feiern im Kirchenjahr. Sakramente in katholischen Schulen.
- Gebetsmöglichkeiten und Reflexion: Bereitstellung von Räumen und Gelegenheiten für Gebet, Meditation oder stille Einkehr.
- Religiöse Projekte und Aktivitäten: Organisation von Exerzitien, Wallfahrten oder thematischen Workshops, die Schülerinnen und Schülern ermöglichen, sich mit spirituellen Fragen auseinanderzusetzen.
- Feier christlicher Feste: Bewusste und gemeinschaftsstärkende Gestaltung von Festen wie Weihnachten, Ostern oder Erntedank, die die Schulgemeinschaft zusammenbringen und Werte wie Dankbarkeit und Gemeinschaft fördern.

Religion sollte dabei weniger als eine Reihe von moralischen Vorschriften vermittelt werden, sondern vielmehr als eine **lebendige Beziehung zu Gott** verstanden werden, deren Auswirkungen im Umgang mit anderen Menschen erkennbar sind. Diese Perspektive kann dazu beitragen, die positiven Effekte der Religiosität auf die psychische Gesundheit, wie Sinnfindung, Resilienz und emotionale Stabilität, bestmöglich zu entfalten.

Reflexionsfragen für Schulen

- Wie wird in unserer Schulgemeinschaft das Thema Religiosität wahrgenommen?
- Gibt es in unserer Schule Vorurteile oder Missverständnisse gegenüber Religion und spirituellen Praktiken? Wie könnten wir diese abbauen?
- Inwieweit sind wir uns der wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Effekte von Religiosität auf die psychische Gesundheit bewusst?
- Welche religiösen oder spirituellen Angebote gibt es derzeit an unserer Schule? Sind diese zugänglich und einladend?
- Wie könnten wir den interreligiösen Dialog an unserer Schule fördern, um Vielfalt und Toleranz zu stärken?
- Könnten wir zusätzliche Angebote schaffen, die spirituelle Erfahrungen ermöglichen (z. B. Gebetsräume, Reflexionszeiten, Projekte wie Exerzitien oder Pilgerwanderungen)?
- Wie könnten religiöse Feste und Feiern stärker als gemeinschaftsstärkende Ereignisse gestaltet werden?
- Welche externen Partner (z. B. kirchliche Institutionen, Seelsorgeeinrichtungen) könnten uns bei der Umsetzung religiöser oder spiritueller Angebote unterstützen?

Empfehlungen für die Fortbildung und die Schulentwicklungsberatung

In **Fortbildungen** könnten Formate zur Vermittlung wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse über den positiven Einfluss von Religiosität und Spiritualität auf die psychische Gesundheit, Resilienz und das Wohlbefinden geschaffen werden. Schulleitungen und Lehrkräfte sollten konkrete Methoden kennen lernen, wie Religiosität als Ressource zur Förderung von psychischer Gesundheit an den Schulen eingesetzt werden kann.

Auch Formate zum Abbau von Vorurteilen durch Aufklärung über Mythen und Missverständnisse im Zusammenhang mit Religion bieten sich in diesem Zusammenhang an. Darüber hinaus bedarf es Formate zur Förderung des respektvollen Umgangs mit der Vielfalt religiöser und spiritueller Überzeugungen in der Schulgemeinschaft in einem interreligiösen Kontext zur Stärkung des interreligiösen Dialogs und der Toleranz.

In **Beratungsprozessen** können Schulleitungen christlicher Schulen ermutigt werden, aufbauend auf die zahlreichen internationalen Studien, der religiösen Dimensionen mehr Raum zu geben, sowie diese in Leitbildern, Visionen und Werten der Schule zu verankern.

LINKS ZU LITERATUR, BERICHT ETC.:

[Bericht über Studie auf der Website der KPH Wien/NÖ](#)

Publikation wurde medial aufgegriffen: <https://www.katholisch.at/aktuelles/150298/forscher-spiritualitaet-in-schulen-als-ressource-erkennen>

Berichte über die psychische Gesundheit von Kindern in Österreich nach einer [Pressekonferenz](#) der KPH Wien/NÖ in Kooperation mit dem Bundesverband für Psychotherapie:

<https://www.sn.at/panorama/oesterreich/mehr-betreuung-schueler-147200842>

<https://www.diepresse.com/17731038/psyche-von-kindern-jugendlichen-experte-schlaegt-alarm>

<https://science.apa.at/power-search/1024578392867409865>

<https://www.ief.at/at-beratung-neue-studie-beschaefigt-sich-mit-starkem-anstieg-von-suiziden-bei-kindern-und-jugendlichen/>

Weiterführende Links zum Thema:

<https://religion.orf.at/v3/stories/2578100/>

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2006-940095>

KONTAKT

HS-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Roland Bernhard

Professur Schulentwicklung & Leadership, Institut Fortbildung

M: roland.bernhard@kphvie.ac.at

T: +43 660 4015933

Kirchlich-Pädagogische Hochschule Wien/NÖ

Bildungszentrum Lacknergasse

1180 Wien, Lacknergasse 89